



# 給食予定献立



渋谷区立笹塚小学校



日	主食		おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
4月	ごはん	○	とりにくのさいきょうやき パリパリサラダ2-2・3-2 きのこスープ	鶏肉, 油揚げ, 牛乳	米, ワンタンの皮	にんにく, しょうが, キャベツ きゅうり, にんじん, しめじ えのきたけ, まいたけ, ごぼう はくさい, ねぎ	635 kcal 25.5 g 21.7 g
5火	★ワンダフル給食★ ワンダフルぎゅうどん	○	かぶのあさづけ さつまいものみそしる	和牛肩ロース, 油揚げ, 牛乳	米, 牛脂, さつまいも	玉葱, かぶ, かぶ葉, だいこん にんじん, ごぼう, ねぎ	766 kcal 24.3 g 28.7 g
6水	★韓国料理★ ごはん	○	タッカルビ チョレギサラダ サムゲタン	鶏肉, 牛乳	米, さつまいも	しょうが, にんにく, 玉葱 きゅうり, にんじん, キャベツ だいこん, ねぎ	620 kcal 23.0 g 18.7 g
12火	ナン	○	フレンチサラダ キーマカレー	豚ひき肉, 牛乳 ロースハム(乳・卵なし)	ナン, 小麦粉	にんにく, グリンピース, にんじん しょうが, 玉葱, キャベツ きゅうり	591 kcal 23.3 g 27.5 g
13水	わかめごはん	ジョア ブルーベリー	にくじゃが3-1 ちりめんサラダ	豚肉, ちりめんじゃこ	米, じゃがいも 糸こんにゃく	にんじん, 玉葱, もやし, こまつな キャベツ	631 kcal 24.3 g 11.4 g
14木	ごはん	○	つくねのてりやき ひじきのにも あおさじる	鶏ひき肉, 木綿豆腐 干ひじき, さつまいも 油揚げ, あおさ, 牛乳	米, パン粉(乳・卵なし) 片栗粉	玉葱, しょうが, エリンギ えだまめ, にんじん, かぶ, ねぎ	627 kcal 27.3 g 17.8 g
15金	★開校記念メニュー★ ちらしずし	○	とりのからあげ おいわいすましじる こうはくフルーツポンチ	刻みのり, 鶏肉, 牛乳 なると(乳・卵なし)	米, 冷凍白玉, 片栗粉	にんじん, 干し椎茸, れんこん かんぴょう, にんにく, しょうが だいこん, こまつな, ねぎ フルーツ缶(桃・りんご・洋なし)	675 kcal 23.0 g 18.5 g
18月	チキンライス	○	しろみさかなのレモンバジルソース ようふうスープ	鶏肉, シルバー, 牛乳	米, オリーブ油	にんにく, 玉葱, マッシュルーム グリンピース, レモン(果汁) トマト, バジル, キャベツ にんじん, しめじ	658 kcal 25.4 g 22.2 g
19火	みそラーメン (つけめん)	○	はなシュウマイ	豚肉, なると(乳・卵なし) 豚ひき肉, 牛乳	しゅうまいの皮, 片栗粉	しょうが, にんにく, にんじん キャベツ, もやし, ねぎ, こまつな 玉葱, 干し椎茸	607 kcal 24.3 g 24.5 g
20水	ごはん	○	うずらのたまごハンバーグ つばマスタードのジャーマンポテト あつさりトマトスープ	豚ひき肉, うずら卵水煮缶 ベーコン(乳・卵なし) 牛乳	米, パン粉(乳・卵なし) 薄力粉, じゃがいも	玉葱, パセリ, ホールトマト しめじ, キャベツ	698 kcal 25.6 g 24.0 g
21木	シーフードピラフ	○	マカロニサラダ まめたっぷりカレースープ ぶどうゼリー5-2	えび, いか, ツナ缶 フランクフルト(乳・卵なし) 寒天, 牛乳, 大豆, 大正金時豆	米, マカロニ	玉葱, にんじん, ビーマン マッシュルーム, きゅうり ブロッコリー, コーン缶, キャベツ ぶどうジュース	665 kcal 18.9 g 18.8 g
22金	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき そくせきづけ みそしる	豚肉, わかめ, 油揚げ, 牛乳	米	しょうが, 玉葱, きゅうり キャベツ, にんじん, ねぎ	665 kcal 30.0 g 21.8 g
25月	★ワンダフル給食★ きのこベーコンクリームパスタ	○	クロスティニーサラダ くだもの	牛乳, 生クリーム, 鶏肉 ベーコン(乳・卵なし) 粉チーズ, ヨーグルト	マカロニスパゲティー オリーブ油, 小麦粉 フランスパン	まいたけ, しめじ, 生しいたけ きゅうり, 玉葱, 赤ビーマン にんにく, トマト	719 kcal 22.7 g 38.4 g
26火	あきのかおりごはん	○	ちくぜんに きりぼしだいこんとかぶのみそしる	豚肉, 油揚げ, 鶏肉, わかめ 牛乳	米, さつまいも こんにゃく, さといも	にんじん, しめじ, しょうが れんこん, ごぼう, たけのこ 干し椎茸, 切干しだいこん, かぶ	643 kcal 24.8 g 18.5 g
27水	スタミナどん	○	かいそうとこんにゃくサラダ ちゅうかスープ	豚肉, わかめ, 牛乳	米, 麦, こんにゃく	にんにく, 玉葱, にんじん, ねぎ ビーマン, もやし, きゅうり たけのこ, 干し椎茸, はくさい	672 kcal 22.7 g 21.4 g
28木	ごはん	○	さばのみそに はくさいのしおこんぶあえ とうふのすましじる	さば, 塩昆布, 牛乳, 豆腐	米	しょうが, はくさい, にんじん きゅうり, えのきたけ, こまつな	608 kcal 26.7 g 18.1 g
29金	あげパン(ココア) 1-3・4-1・4-2	ジョア	マセドアンサラダ パンプキンスープ	ベーコン(乳・卵なし) 豆乳, 鶏肉	コッペパン, じゃがいも グラニュー糖 オリーブ油	コーン缶, キャベツ, にんじん きゅうり, 玉葱, かぼちゃ, パセリ	592 kcal 22.0 g 21.6 g

※食材料購入の都合により、献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。

## リクエスト給食

### 給食当番は身支度も大切な仕事です

- ★つめはみじかく切りましょう!
- ★石けんでしっかり手を洗いましょう!
- ★マスクをきちんとつけましょう!



- ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう!
- ★白衣のボタンをしっかりとめましょう!



10月16日は笹塚小学校100歳のお誕生日です。  
給食委員会で開校記念日メニューを考えました。  
日本の祝い事で伝統的に使われる紅白の色やお祝い  
の食材を意識したところがポイントです。  
お祝いの気持ちを持って、ぜひ味わって食べてください。

★給食委員会より★